



弓弦振动，箭矢扬起，论百步穿杨的功夫，射箭运动员拥有绝对的发言权。5月14日一早，记者来到位于内蒙古马术运动中心的射箭场，全副武装的内蒙古射箭队健儿们已经开启一天的训练。

“14名队员即将参加19日在西安举行的全国射箭奥林匹克项目锦标赛。备战阶段，队员们每天在适应性热身后，进行有针对性的调整，并按照比赛节奏训练，让他们提前适应比赛。”内蒙古射箭队主教练刘招远说。

射箭是一个和孤独较劲的项目，想要达

到稳定的精准度，除了单一的技术动作、日复一日的户外训练，还要战胜周遭环境、变幻的天气带来的干扰。

“射箭想要达到稳定的技术动作并不难，但更重要的是运动员感受肌肉和神经的细微变化，每支箭发出还要融入自己的想法。”刘招远说。上个全运会周期结束后，大部分老队员退役，如今的内蒙古射箭队是一支平均年龄不到20岁的年轻军团。刘招远说：“比赛对这些新生代运动员来说非常珍贵，希望他们能通过比赛总结得失，磨炼出更加强大的内心。”

对即将到来的比赛，内蒙古射箭健儿充满期待。“从这一阶段的训练来看，自己的心态还比较稳定，体能需要加强。希望在这次比赛中，能发挥出训练水平。”内蒙古射箭队运动员张明瑞说。2022年来到内蒙古射箭队，张明瑞树立了更长远的目标。他说：“箭射中靶心时特别有成就感，这就是射箭最吸引我的地方。未来希望能感受登上全国大赛领奖台的成就感！”

文·摄影/草原全媒·北方新报首席记者牛天甲